

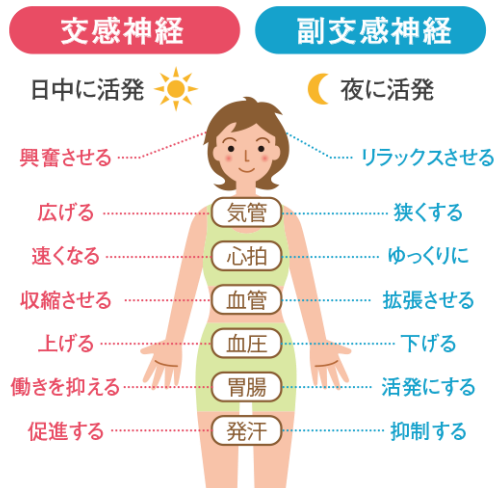
朝晩はめっきり冷え込んできました。
皆様いかがお過ごしでしょうか。冬の足音がそこまで聞こえる季節ですね。
理学療法士による「自律神経の働き」のお話と10月のフロアのご様子を紹介させていただきます。

リハビリ通信

自律神経の働き

理学療法士の中島です。今回は、『自律神経の働き』についてお話しをさせていただきます。

身体を動かす運動神経とは異なり、自律神経は自分の意思ではコントロールできない神経で、血管や内臓などに主に分布しています。体の働きを強める『交感神経』と、体を休める『副交感神経』からできています。2つの神経は互いに働きを強めたり弱めたりし、バランスを保ちながら働いています。



自律神経が乱れると

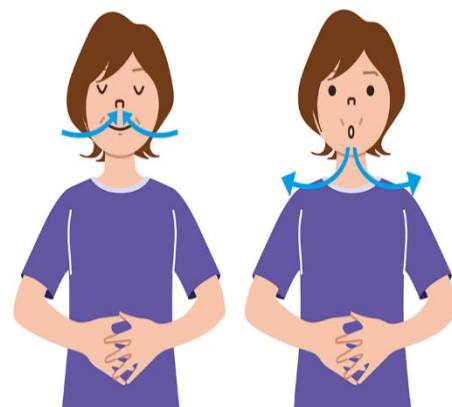
ストレスや生活リズムの乱れ、病気などによって交感神経と副交感神経のバランスが崩れると自律神経失調症となる場合があります、下に記載したような様々な症状が出現します。

- | | | | | | | |
|-------|----------|---------------|-------------|----------|---------|------|
| ✓ だるさ | ✓ めまい | ✓ 動悸・息切れ・息苦しさ | ✓ 焦燥感・不安感 | ✓ 疲労感 | ✓ 肩こり | ✓ 頭痛 |
| ✓ 耳鳴り | ✓ 口内の不快感 | ✓ ほてり・発汗 | ✓ 冷え・手足のしびれ | ✓ 頻尿・残尿感 | ✓ 便秘・下痢 | |

自律神経を整えるには

正しい深呼吸を一日に数回することで、自分でも自律神経を整えることができると言われています。正しい深呼吸の方法をご紹介します。いきたいと思います。

- ①息を吐ききった状態にし、鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込みます。すぐ吐きたくなくなりますが、ぐっと我慢し、息を吸うことに意識を集中します。
- ②腹部を2.5cm～5cm膨らませるまで、深く息を吸い込みます。背筋を伸ばして立った状態か、座って背筋を伸ばした状態で行いましょう。



- ③吸うときの倍くらいの時間をかけるイメージで、口から息をスーッと吐いていきます。このサイクルを5回程度、繰り返してみましょう。



スタッフ紹介 —機能訓練—

左から作業療法士の松野、上西（主任）、理学療法士の中島です。



「そよ風荘(4 階)作品展示会」の
開催 11/1~11/8
『吉野の桜(ちぎり絵)』をはじめ、
個人の作品も展示しました。



3 階入所フロア

10月24日(金)お誕生日会と運動会を行いました。職員は毎年恒例のおもしろおかしい仮装をして、その場が盛り上がりました。利用者様は赤白チームに分かれて「輪送り」や「玉入れ」をして競って頂き、真剣勝負でいつも以上に体を動かし職員も全力で応援させて頂きました。職員による競技は「パン食い競争」を行い変顔の職員を見て大笑いされていました。運動会の後は紅葉の和菓子を提供させて頂き楽しい一日になりました。梅田



4 階入所フロア

10月16日(木)お誕生日会と運動会を実施しました。仮装した男性職員の開会の挨拶で利用者様の笑いからスタート!利用者様には筒通し、紙綱引き、玉入れを競って頂きました。筒通しは、五分五分の勝負で利用者様は必死に手を動かし職員は大きな声で応援し盛り上がりっていました。紙綱引きは、個人戦であっという間に勝敗が決まりキョトンとされる方勝って喜んでいる方、色々な表情が見られました。職員競技の手押し相撲では力士に仮装し競っている姿を見て頂き、利用者様と一緒に楽しい時間を過ごせました。オヤツはあんみつとオレンジジュースを召し上がって頂きました。森岡



医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1

☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066